

¿QUE COMER EN CUARENTENA?

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	KEFIR O YOGUR NATURAL CON PAPAYA Y NARANJA	TORTA DE ARROZ CON AGUACATE Y JAMÓN SERRANO PERA	SMOOTHIE DE AVENA PLÁTANO Y CANELA	TOSTADAS DE PAN WASA CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA	LECHE O BEBIDA VEGETAL CON CEREALES INTEGRALES MANZANA	KEFIR O YOGUR NATURAL CON ALMENDRAS Y KIWI	TOSTADA DE PAN DE CENTENO CON HUEVO REVUELTO MANDARINA
ALMUERZO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE RÚCULA TOMATE Y QUESO FRESCO	MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y CEBOLLA	REVUELTO DE GARBANZOS CHAMPIÑONES Y ESPINACAS	TERNERA CON VERDURAS AL VAPOR	LOMO DE ATÚN A LA PLANCHA CON BROCOLI AL AJILLO	POLLO AL HORNO CON VERDURAS	PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE AGUACATE
CENA	TORTILLA FRANCESA SALTEADO DE VERDURAS	CREMA DE CALABACÍN CON SEMILLAS ENSALADA	BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN AL NATURAL Y QUESO MOZARELLA	ENSALADA DE PULPO CON CEBOLLA PIMIENTOS Y HUEVO DURO	CREMA DE VERDURAS ENSALADA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE Y QUESO FRESCO	BACALAO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS
TENTENPIE	FRUTA, LICUADOS DE FRUTA Y/O VERDURAS, FRUTOS SECOS AL NATURAL, CAFÉ, TÉ, INFUSIONES, HUMMIUS CON VERDURAS, GARBANZOS TOSTADOS AL HORNO CON ESPECIAS, CHIPS DE VERDURAS TOSTADAS AL HORNO, CHOCOLATE NEGRO > 70% (sin abusar), PALOMITAS CASERAS ...						

RECOMENDACIONES

Consumir al menos 3 piezas de fruta al día; en los desayunos, de postre, en las meriendas

Consumir 2 raciones de verdura al día

Optar por las versiones integrales de los alimentos

Aumentar el consumo de agua (1.5 - 2 litros al día)

Limitar el consumo de alimentos con elevado contenido en grasa saturada, sal, azúcar y harinas refinadas

< **FITNERS** >
 PERSONAL TRAINER
Javier Hernández